



## JUGO, TOMATE, BOTELLA

Fecha: Noviembre 2012 Código: 100898

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El jugo de tomate enlatado es 100% jugo sin azúcar o edulcorantes agregados. Sal puede ser agregada.
- El jugo de tomate está reforzado con vitamina C.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El jugo de tomate está empaquetado en botellas plásticas de 64 onzas, lo cual rinde alrededor de 16 porciones (de ½ taza cada una).

### ALMACENAMIENTO

- Almacene las botellas plásticas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, almacene el jugo en un recipiente hermético y refrigérelo.
- Busque la fecha en la botella que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- El jugo de tomate puede ser servido caliente o frío, como una bebida o merienda.
- Mezcle el jugo de tomate con pimientos picados, pepinos, cebollas y cilantro (si gusta), para hacer una sopa fría, rápida y fácil.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de jugo de tomate cuenta como ½ taza del Grupo de Vegetales de “MyPlate”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de jugo de tomate proporciona el 10% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada y el 35% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en la lata tiene un mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.commodityfoods.usda.gov](http://www.commodityfoods.usda.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (4 onzas) jugo de tomate en botella

#### Cantidad Por Porción

**Calorías** 20 **Calorías de Grasas** 0

#### % de Valor Diario\*

<b>Total Grasas</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa <i>Trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 330mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohidratos</b> 5g	<b>2%</b>
Fibra Dietética 1g	<b>2%</b>
Azúcar 4g	
<b>Proteína</b> 1g	
Vitamina A 35%	Vitamina C 10%
Calcio 1%	Hierro 2%

\* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2000 calorías.

## CAZUELA DE CARNE Y TOMATE

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

### Ingredientes

- ½ libra de fideos de huevo, sin cocinar
- 1 libra de carne magra molida (puede usar también carne de pavo molida)
- 1 cebolla, picada
- 1 pimiento verde, picado
- ¾ tazas de queso cheddar reducido en grasa, rallado
- 1 ½ tazas jugo de tomate
- 2 tazas maíz, congelado, descongelado (puede también usar maíz enlatado)

### Preparación

1. Cocine los fideos de huevo de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escorra bien.
2. En una sartén mediana, cocine la carne hasta que ya no esté rosada y esté bien cocida.
3. Agregue la cebolla y pimientos y cocine hasta que se suavicen, alrededor de 5 minutos.
4. Mézclele el jugo de tomate, maíz y los fideos cocidos y cocine hasta que estén completamente calientes.
5. Espolvoree con queso y cocine hasta que el queso este derretido.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Cazuela de Carne y Tomate					
<b>Calorías</b>	430	<b>Colesterol</b>	95 mg	<b>Azúcar</b>	4 g
<b>Calorías de Grasa</b>	130	<b>Sodio</b>	430 mg	<b>Proteína</b>	31 g
<b>Grasa Total</b>	15 g	<b>Total Carbohidratos</b>	44 g	<b>Vitamina A</b>	67 RAE
<b>Grasa Saturada</b>	7 g	<b>Fibra Dietética</b>	3 g	<b>Vitamina C</b>	32 mg
				<b>Calcio</b>	293 mg
				<b>Hierro</b>	4 mg

*Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder*

## ARROZ ESTILO ESPAÑOL

RINDE PARA 4 PORCIONES

### Ingredientes

- 4 tazas jugo de tomate
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 taza arroz blanco sin cocinar
- 1 cucharadita hojas de albahaca secas (si lo desea)
- ¼ cucharadita polvo de ajo
- 2 tazas vegetales mixtos congelados

### Preparación

1. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Añada el arroz y cocine por 30 segundos, removiendo constantemente.
2. Agregue jugo de tomate y ajo en polvo y caliente hasta hervir. Si usa albahaca, agréguela también. Reduzca el fuego a bajo, cúbralo y cocine por 15 minutos.
3. Agregue los vegetales a la sartén. Cubra y cocine por 10 minutos o hasta que el arroz y los vegetales estén suaves y la mayor parte del líquido se evapore.

Información Nutricional para 1 porción de Arroz Estilo Español					
<b>Calorías</b>	250	<b>Colesterol</b>	0mg	<b>Azúcar</b>	10g
<b>Calorías de Grasas</b>	30	<b>Sodio</b>	160mg	<b>Proteína</b>	6g
<b>Grasa Total</b>	3g	<b>Total Carbohidratos</b>	48g	<b>Vitamina A</b>	308 ER
<b>Grasa Saturada</b>	0g	<b>Fibra Dietética</b>	5g	<b>Vitamina C</b>	55mg
				<b>Calcio</b>	50mg
				<b>Hierro</b>	3mg

*. Receta adaptada de V8juice.com*

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades